

我该怎么办

100个中学生最困惑的问题

我压抑，因为我受到了表扬

这个世界不公平

孤独的滋味

让我羞愧的欲望

粗心原来是理由

袁立壮 刘 猛 著

也许你从没有像现在一样

渴望独立、自主，

也从没有像现在一样希望了解
自己和他人。

那么你总会遇到点问题，

产生点**困惑**吧？

看看别人的，可以**印证**自己的。

太近的距离让我心跳

其实我害怕

从天而降的玫瑰让我心乱如麻

悔恨我良心的麻木

青春不哭

我最亲密的人伤我最深

记住的东西被偷跑了

我是不是该绝望地走开

河北少年儿童出版社



我该怎么办

100个中学生最困惑的问题

袁立壮 刘 猛 著

河北少年儿童出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

我该怎么办: 100 个中学生最困惑的问题/袁立壮, 刘猛编. —石家庄: 河北少年儿童出版社, 2003

(100 系列/郭明志主编)

ISBN 7-5376-2489-5

I. 我… II. ①袁…②刘… III. 中学生-青少年心理学 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 097968 号

丛 书 名 100 系列

主 编 郭明志

副 主 编 齐向北 白新芳

书 名 我该怎么办
100 个中学生最困惑的问题

作 者 袁立壮 刘 猛 著

选题策划 郭明志

责任编辑 贾亚青 王亚琴

美术编辑 季 宁

装帧设计 李 欣等

插 图 张 智 耿 岚等

出版发行 河北少年儿童出版社 (石家庄市工农路 359 号)

印 刷 河北新华印刷一厂

开 本 787×1092 毫米 1/32

印 张 6.625

印 数 1—5000 册

版 次 2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5376-2489-5/G·1661

定 价 13.00 元

版权所有 翻印必究



目录



1 我压抑，因为我受到了表扬/2

2 这个世界不公平/4

3 孤独的滋味/6

4 可怕的朗读/8

5 粗心原来是理由/10

6 初三了，我要不要多做题/12

7 最近比较烦/14

8 上学让我恐惧/16

9 IQ与EQ/18





10 COME ON, COME ON, 给我信心 /20

11 我会杀了父母吗 /22

12 是你扯碎了我的自尊 /24

13 怎么可以冤枉我 /26

14 一个女孩般的男孩 /28

15 我无法控制我的愤怒 /30

16 莫不是精神“病”了 /32

17 被捕的风被捉的影 /34



18 怎么能够不想你 /36

19 我的注册商标 /38

20 旧单车, 想说爱你不容易 /40

21 令人讨厌的恶作剧 /42

22 誓把牛皮吹破 /44

23 轻音乐: 创造者还是破坏者 /46

24 我是不是高分低能 /48



25 不可告人的毛病 /50

26 我可以赎罪吗 /52

27 我可以创造吗 /54

28 让我伤心的心灵设防 /56





29 宝玉情结/58

30 你是一只无助的小白鼠吗/60

31 给我一双想像的翅膀/62

32 我是一个笨小孩/64

33 完不成的计划/66

34 我不是你的骄傲/68

35 路见不平要一声吼/70

36 让心胸像天地一样广阔/72

37 我拿青春赌明天/74

38 我想自杀/76

39 借我、借我一个决心吧/78

40 对成年人的宣言/80

41 让我别扭的指使/82

42 我是不是把自己丢了/84

43 莫名其妙地讨厌一个人/86

44 这样的帮助，让我气愤让我忧/88

45 考试前，我无法平静/90

46 我比成人还成熟/92

47 无志之人常立志/94





48 见不见我的笔友/96

49 寒号鸟/98

50 让我羞愧的欲望/100

51 害怕和异性交往的女孩/102

52 无意的伤害/104

53 无名火/106

54 这事儿真糗/108



55 路障/110

56 一封情书/112

57 让人受不了的唠叨/114

58 替罪羊/116

59 爱我的人已经飞走了/118

60 心浮气躁/120

61 太沉重的期待/122

62 没有未来/124



63 砍掉我的手吧/126

64 怯场/128

65 我不再纯洁了/130

66 怀疑爱情/132





- 67 拒绝的烦恼/134
- 68 姐姐丢了我的人/ 136
- 69 笨死我了/ 138
- 70 其实我害怕/ 140
- 71 小团体内身不由己/ 142
- 72 请别不理我/ 144
- 73 失落的体验/ 146
- 74 想中奖想疯了/148
- 75 学英语的头痛/ 150
- 76 我的理想被封杀/152
- 77 一个不好的习惯/154
- 78 独自伤感/156
- 79 爱生闲气/158
- 80 经常做梦/160
- 81 我们都错了/162
- 82 午睡是必须的吗/ 164
- 83 心无感激/166
- 84 恋父情结/168
- 85 劳逸结合我不敢/170





86 都市的柏油路太硬/172

87 好朋友背叛了我/174

88 赐给我力量吧/176

89 青春不哭/178

90 想说原谅不容易/180

91 孤独的小秘密/182

92 拙嘴笨舌/184

93 太近的距离让我心跳/186

94 急不可耐/188

95 从天而降的玫瑰让我心乱如麻/190

96 悔恨我良心的麻木/192

97 网上无忧/194

98 我最亲密的人伤我最深/196

99 记住的东西被偷跑了/199

100 我是不是该绝望地走开/202





也许你从没有像现在一样渴望独立、自主，也从没有像现在一样希望了解自己和他人。那么你总会遇到点问题吧？总会产生点困惑吧？看看别人的，可以印证自己的。

黑猫是个激进派，常常有点尖刻，说话不留情面，但他绝对有副热心肠，会毫不吝啬地把自己好不容易搜来的偏方全盘托出。照着做，试试看。

白猫最善解人意了，而且好脾气得很。他总是刨呀刨呀刨到问题的根，然后为你量身定做一个全攻略出来，让你不搞定也难。





我压抑，因为我受到了表扬

也许我不能被称为一个“问题学生”，因为伴随我的更多的是表扬和赞许。但是我的内心却有着很多不愿意向人透露的秘密，我在众人面前（包括我的老师、我的父母和我的同学）所表现出来的根本就不是我自己，那就好像是一个由我来控制和指挥的机器人、木偶人或者另一个形式上的我，我总是在表演给他们看，只有夜深人静我一个人的时候我才能找回我自己，我活得真累，有时真想撕心裂肺地大喊几声，我为什么必须按照别人的意思办事呢？难道我不是人吗？我真想彻底反抗，我要革命，我不想再做好学生了，我要在课堂上大喊大叫，我要故意不完成作业，我要去大街上撒尿，我要张口骂人，我，我，我去你妈的！！！！



黑猫：

我想你真的要成为“问题学生”了，不是学习表现上的，





而是心理上的。你有两个完全不同的你在打架，他们彼此不认同，没有一个统一的条件使他们互相理解各安其位，这就使你的心理处于一个不安定状态，那你能不累吗？赶紧给我定一个准则吧，在不影响你好学生形象的那个自我的基础上，给另一个自我一个表现机会，可以到郊外撕心裂肺地大喊大叫，在操场上随心所欲地跑跑步，去溜冰场疯狂一把，那样你的两个自我之间的战事就缓和了。



白猫：

有两个完全不同的你
在打架。



我真的很理解你的感受。你在同学中间树立了一个良好的形象，你要努力维护和保持这一形象，而老师经常不断的表扬，更使得你不得不如此做下去，这在心理学上叫做贴标签效应。“好学生”这个标签给你贴上了，人人都知道了你是怎样一个学生，所以你就不得不迫使自己做一个好学生应该做的事，尽管这件事你不太情愿，但是不做会影响你好学生的形象，所以你还是做了，做了还不能说，所以你累，你苦闷。但是你要知道，好学生也是人，是人就有某些方面的缺点，我还可以告诉你，心理学上还有一种叫“犯错误效应”的现象，就是说，一个很好、很成功、很有成就的人，偶尔犯一个小错误，反而会增加别人对他的好印象，你不妨试试。





2



这个世界不公平

其实，要说事情也不大，不过这是一个无法让人容忍的事情。同样是学生，同样交学费，我们就应该得到同样的待遇。可是我们班却存在那么多不公平现象，一些学生总是被老师提问，而另一些学生却总是被忽视，比方说我；一些学生总是因为各种原因被照顾，而有的学生仅提出了一次就被拒绝了，比方说我；同样是近视眼，别人都到了前排，我至今还坐在最后；再有，比方说临时性的劳动总是找我们几个大个儿男生干。你说这公平吗？



黑猫：

不公平。可是我们却无力去控制它的发生。要是能的话我们就不早就去做了吗？所以还是寻求心理平衡吧。有几种方





法你可以试一试：

- 1、当面指出，理正辞严，直言不讳，一吐为快；
- 2、学一点“阿Q精神”——这个世界上到处充满了不公平，谁都有可能遇上，只不过这件事轮到我头上了而已。受到照顾的那些人明天说不定会遇到什么麻烦；
- 3、设想对你不公平的老师在校长面前遇到不公平后，气得号啕大哭的镜头，这样会让你气愤消平。



白猫：

你长了两只手，可你总是用其中的一只写字。



您这个问题触到了我的肋骨，我遇到的不公平真是太多了：我的一个同学一出生，他的父亲就是博士，而我一出生我的父亲就是农民，老天不公平啊！我上到高中还没见过电脑，而城市的学生在初中就学过编程，教育不公平啊！有一次评“优干”，我和班长的票数一般多，他当选了我却没有，老师不公平啊！……不公平的事情确实让人感到生气，它给我们带来伤害我们却无可奈何。我想告诉你的是：如果仅有一只苹果，妈妈把分它给了弟弟，那是因为弟弟比我小；如果又有一只橘子，妈妈把他分给了哥哥，那是因为哥哥比我大。在不公平中我失去了一只橘子和一只苹果，同时在不公平中我也获得了“大度”和“宽容”。你长了两只手，可你总是用其中的一只写字。其实谁也难做到绝对公平。





孤独的滋味

我是一名初二的女生，性格比较开朗，在班上也有几个好朋友，平时和她们说说笑笑、打打闹闹的，玩得挺好。可有时我还是会有非常孤独的感觉，一时间会觉得所有人都不能理解我，整个世界都抛弃了我，心中一片茫然，什么都不愿想，什么都不愿做。这种莫名的孤独像虫子一样噬咬我的心，觉得和谁都没法说。我这是怎么了？以前我可不这样。



黑猫：

哇！小丫头长成大姑娘了。是不是常常照镜子顾影自





怜，再也瞧不起学弟学妹的那些小儿科的玩艺儿了？是不是觉得爸爸妈妈总是罗里罗嗦个没完，老师净跟着添烦，好朋友伤害了我，学习又静不下心来？还不赶快去买个带锁的日记本，写首抒情诗填填词；或者，捧本阳春白雪的书，对自己说享受孤独；再不然，找个喜欢的歌手，听听音乐流流泪，感觉是不是好些了？！



白猫：

哇！小丫头长成大姑娘了。



我非常理解你的感受，在我像你那样的年龄时，我也有过同样的孤独感，而且不光是我，处于这个年龄阶段的所有人都会或多或少地有过这样的感觉。在这个年龄，我们的身体急骤生长，知识和活动的领域迅速扩大，我们开始经常思索关于自己的种种问题，开始有了不愿为人知的自己的心事。我们应该欣喜，因为我们长大了。享受成长带给你的喜悦的同时，试试这个抵御孤独的良方：工作+爱好+朋友。在你忙于学习和工作时，你不会孤独；在你沉浸于你喜爱的活动中时，你不会孤独；在和知心朋友愉快交谈、尽情嬉戏时你也不会孤独。那么自省一下，三味药中你缺少了什么？





可怕的朗读

我，一个自认为内向、唯唯诺诺、整天埋头于书海当中，不懂得怎样创新的女孩儿，竟有一篇《最可乐的是探索创新》的作文被老师当成了范文。那天，老师叫我到讲台上朗读。我满怀信心地上去了，原以为我会顺顺利利地把他念出来。可是刚读完第一段，我的声音就开始发颤，我不断地提醒自己：不要紧张。但无济于事，我的声音更加颤抖了，而且我的小腿肚子也抽了筋，我完全顾不上我应该怎样在讲台上发出甜美的声音以及怎样做出美好的姿态。那时，我的目的只有一个：老天，快让我把作文读完吧！可怕的一刻终于过去了，我终于走下了讲台，我很庆幸在我念作文的时候教室里很安静，没有窃窃私语的声音（也许我太紧张了，没听见）。但我又很后悔：为什么我那么紧张？这给老师和同学的印象多坏。唉！



黑猫：

你简直比外交官还辛苦！你认为你是在闪光灯和话筒的

